

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ

**Сыдыкова С.С., Джаныбекова С.А., Мергенбаева Т.К.,
Ташева И., Бримкулов Н.Н.**

Кыргызская государственная медицинская академия им. И.К.Ахунбаева,
Бишкек, Кыргызская Республика

Резюме. Цель исследования - изучение распространенности основных факторов риска (ФР) НИЗ среди студентов-медиков. В исследовании приняли участие 643 студента 1-6 курсов КГМА, в том числе 234 юношей и 409 девушек, средний возраст которых составил $20,1 \pm 2,2$ лет. Оценку поведенческих ФР проводили путем анкетирования с использованием специально разработанной «Карты укрепления здоровья». Биологические ФР изучали с помощью измерения артериального давления крови, индекса массы тела, уровня глюкозы и холестерина. Среди студентов выявлена относительно высокая частота различных ФР НИЗ, в том числе повышение уровня холестерина (11,8%) и сахара (3,2%) крови, курение (10%), избыточная масса тела (7,4%), гиподинамия (6,4%), повышенное систолическое (4,2%) и диастолическое (2,8%) артериальное давление. Высокая частота ФР НИЗ требует улучшить преподавание студентам медикам вопросов профилактики НИЗ и повышения их компетенций в области формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: неинфекционные заболевания, студенты-медики, факторы риска НИЗ.

СТУДЕНТ-МЕДИКТЕРДИН АРАСЫНДА ЖУГУШТУ ЭМЕС ООРУЛАРДЫН РИСК ФАКТОРЛОРУ

**Сыдыкова С.С., Джаныбекова С.А., Мергенбаева Т.К.,
Ташева И., Бримкулов Н.Н.**

И.К.Ахунбаеватындагы Кыргыз мамлекеттик медициналык академиясы,
Бишкек, Кыргыз Республикасы

Корутунду: Бул изилдөөнүн максаты – студент-медиктердин арасында жугушту эмес оорулардын негизги риск факторлорунун кездешүүсүн аныктоо. Изилдөөдө КММАнын 1-6 курсунун 643 студентикатышты, алардын ичинде 234 жигиттер жана 409 кыздар, орточо жашы $20,1 \pm 2,2$. Жүрүм-турум риск факторлорун анкета түрүндө атайын иштеп чыгарылган «Ден-соолукту бекемдөө картасы» менен изилденди. Студенттердин канбасымын, дене салмагынын индексин өлчөө, кандагы кант менен холестериндин деңгээлин аныктоо менен биологиялык риск факторлору изилденди. Студенттердин арасында жугушту эмес оорулардын риск факторлорунун кездешүүсү өтө бийик эмес аныкталды. Ошону үчүн студент-медиктерди жугуштуу эмес оорулардын алдын-алуу суроолорун окутуусун күчөтүү жана чынден-соолукта жашоого үйрөтүү керек.

Негизги сөздөр: жугуштуу эмес оорулар, студент-медиктер, жугуштуу эмес оорулардын риск факторлору.

RISK FACTORS OF THE NON-INFECTIOUS DISEASES AMONG MEDICAL STUDENTS

**Sydykova S.S., Djanybekova S.A.,
Mergenbaeva T.K., Tasheva I., Brimkulov N.N.**
Kyrgyz State Medical Academy after name Ahunbaeva I.K.,
Bishkek, Kyrgyz Republic

Resume. The aim of our research was to study the prevalence of main risk factors of non-infectious diseases among medical students in Kyrgyzstan. The participants of the study were 643 students of 1-6 courses of Kyrgyz State Medical Academy, including 234 boys and 409 girls, their middle age was $20,1 \pm 2,2$ years. Students had to fill out special «health improvement card» to evaluate life style/behavioral risk factors. Biological risk factors were examined by measuring blood pressure, body mass index, glucose and cholesterol. Among the students relatively high frequency of various risk factors of non-infectious diseases, including high cholesterol (11.8%) and sugar (3.2%) of blood, smoking (10%), overweight (7.4%), physical inactivity (6.4%), increased systolic (4.2%) and diastolic (2.8%) blood pressure were identified. The high frequency of risk factors of non-infectious diseases requires to improve the teaching of medical students issues the prophylactic method of prevention of non-infectious diseases and improving their competence in the area of formation healthy lifestyles.

Keywords: non-infectious diseases, medical students, risk factors of non-infectious diseases.

Введение. Проблема профилактики основных неинфекционных заболеваний (НИЗ) является особо актуальной во всем мире, так как они являются основной причиной нетрудоспособности, заболеваемости и преждевременной смертности населения Земного шара (1, 2). В Кыргызстане НИЗ также являются ведущими причинами смертности (3, 4).

Политическая декларация, принятая на Генеральной Ассамблее ООН в сентябре 2011 года главами и представителями государств и правительств определила НИЗ основной приоритетной проблемой XXI века, которая подрывает социально-экономическое развитие во всём мире и ставит под угрозу достижение международных целей в области развития (5). В соответствии с Глобальной стратегией предупреждения НИЗ, разработан ряд документов, в том числе Европейская стратегия профилактики и борьбы с НИЗ и План действий по ее реализации на 2012-2016 годы (6). В нашей стране также разработан проект «Государственной программы профилактики и контроля неинфекционных заболеваний в Кыргызской Республике на 2013-2020 годы», целью которой является создание национальной системы профилактики и контроля НИЗ.

В рамках указанной Государственной программы в Кыргызской государственной медицинской академии имени И.К. Ахунбаева (КГМА) разработана комплексная профилактическая программа «Студенты-медики за здоровый Кыргызстан», целью которой является изучение распространенности факторов риска НИЗ среди студентов КГМА с последующим определением степени индивидуального риска развития НИЗ, проведением образовательного вмешательства и формированием здорового образа жизни. Важнейшей особенностью программы является интегрированный подход: одновременное воздействие на несколько ведущих факторов риска и комплексные вмешательства при основных НИЗ. В соответствии с внедряемыми в КГМА государственными образовательными стандартами 3-го поколения (ГОС-3) выпускники наряду с другими, должны владеть и определенными компетенциями в области научно-исследовательской работы. Предполагается, что участие в данной программе

всех студентов повысит их компетентность в области профилактики НИЗ, а также даст возможность освоить определенные научно-исследовательские компетенции. Все это в дальнейшем окажется полезным в реализации Государственной программы профилактики НИЗ по всей стране.

Цель данной работы - изучение распространенности основных факторов риска НИЗ среди студентов-медиков.

Материал и методы. Дизайн исследования – одномоментное поперечное исследование. Обследовано 643 студента 1-6 курсов КГМА, в том числе 234 юношей и 409 девушек. Средний возраст студентов составил $20,1 \pm 2,2$ лет.

Для изучения распространенности основных факторов риска была использована адаптированная «Карта укрепления здоровья», предложенная (7) Всемирным Альянсом работников здравоохранения (Healthim provement card by World Health Professions Alliance (WHPA, 2012). Особенность карты состоит в том, что по ней можно оценить условный индивидуальный риск НИЗ, наметить основные цели и план действий по оздоровлению образа жизни. Для заполнения карты необходимо определение биологических и поведенческих факторов риска НИЗ, таких как повышенная масса тела (на основании измерения роста и веса с расчетом индекса массы тела – ИМТ, а также окружности талии - ОТ), повышенное артериальное давление (систолическое - САД и диастолическое - ДАД), увеличение уровня сахара и холестерина крови. Из поведенческих факторов риска анализировались нерациональный характер питания, недостаточная степень физической активности (ФА), курение и употребление алкоголя. В таблице №1 представлены критерии оценки анализируемых факторов и выделения их степени риска.

Полученные данные обработаны с помощью программы Statistica с расчетом относительных и средних величин.

Результаты и их обсуждение.

Индивидуальные значения основных анализируемых показателей колебались в широких пределах, однако средние значения биологических показателей студентов находились в пределах нормальных величин как у мужчин, так и у женщин (табл.2).

Основная часть студентов (75,7%) имела нормальные величины ИМТ (рис. 1), однако у 44 (6,8%) студентов выявлена избыточная масса тела, а у 4-х (0,6%) – ожирение I степени (ИМТ более 30 кг/м²). Окружность талии выше нормы выявлена у 7 студентов (1,1%). Также обнаружены студенты, у которых наблюдался дефицит массы тела, т.е. ИМТ был ниже 18,5 кг/м², что тоже является неблагоприятным фактором. Их число составило 108 человек (16,8%), из них 97 (89,8%) девушек и 11 (10,2%) мужчин.

У большинства обследованных были выявлены нормальные цифры систолического (у 95,8% обследованных) и диастолического (у 97,2%) артериального давления (рис. 1). В тоже время, повышение систолического артериального

давления более 130 мм.рт.ст. обнаружено у 27 студентов (4,2%), из них у 7 (1,1%) – более 140 мм.рт.ст. Повышение диастолического артериального давления более 85 мм.рт.ст. обнаружено у 18 студентов (2,8%), из них у 17 (2,6%) – более 100 мм.рт.ст.

В случайной выборке 186 из 643 студентов (28,9%), были определены уровни сахара и холестерина в крови. Показатели сахара крови колебались от 2,96 до 6,81, в среднем составив 4,2±0,6 ммоль/л. Если у основной массы (рис. 2) студентов уровень гликемии натощак был в пределах нормы (165 студентов, или 96,8%), у 21 студента (3,2%) сахар крови составил более 5,6 ммоль/л, но менее 7 ммоль/л.

Таблица 1. Критерии оценки биологических и поведенческих факторов риска НИЗ.

Фактор риска	Норма	Средний риск	Высокий риск
Биологические факторы риска			
ИМТ, кг/м ²	18,5-24,9	25-29,9	≥30
Окружность талии, см	Жен.<88		Жен.>88
	Муж.<102		Муж.>102
САД, мм.рт.ст.	САД≤120	САД=121-139	САД≥140
ДАД, мм.рт.ст.	ДАД≤80	ДАД=81-89	ДАД≥90
Глюкоза крови, ммоль/л	<5,6	5,6-7	≥7
Холестерин, ммоль/л	<5,2	5,2-6,2	≥6,2
Поведенческие факторы риска			
Характер питания	5 порций овощей и фруктов	Менее 5 порций	Я не ем фрукты и овощи
Степень физической активности	Более 30 мин ежедневно	Менее 30 мин ежедневно	Мой обычный день не включает физическую активность
Курение	Я не курю или я бросил курить		Я курю
Употребление алкоголя	Менее 2-х доз алкоголя в день	3-4 доз алкоголя в день	5-6 доз алкоголя в день

Таблица 2. Сравнительная характеристика биологических данных студентов по полу (M±m).

Показатель	Колебания показателей	Все студенты, (n=643)	Мужчины, (n=234)	Женщины, (n=409)
Возраст, лет	16-30	20,1±2,2	20,6±2,2	19,9±2,1
ИМТ, кг/м ²	15,1-34,9	20,9±2,7	22,2±2,9	20,2±2,2
ОТ, см	50-110	71,8±9,3	78,7±9,4	67,8±6,5
САД, мм.рт.ст.	80-140	109,1±11,0	115,7±8,6	105,3±10,5
ДАД, мм.рт.ст.	50-100	70,3±8,5	75,0±7,4	67,6±8,0

Уровни холестерина крови варьировали от 2,31 до 8,4 ммоль/л, в среднем составив $4,1 \pm 1,0$ ммоль/л. При этом у 55 (8,6%) студентов обнаружено увеличение его уровня больше 5,2 ммоль/л, а у 21 (3,2%) – более 6,2 ммоль/л, отражая высокий риск развития атеросклероза в будущем.

Результаты оценки поведенческих факторов риска (рис. 3) выявили, что у многих студентов преобладало однообразное питание без включения овощей и фруктов. Наряду с этим, 40,9% отметили значительную гиподинамию, в том числе у 6,4% студентов физическая активность была чрезвычайно ограниченной. У 10% обследованных выявлена табачная зави-

симось различной степени, кроме того, 0,9% студентов отметили повышенное употребление алкоголя.

Проведенные нами исследования выявили среди студентов-медиков самые разнообразные факторы риска НИЗ, что можно объяснить рядом причин. Известна большая учебная нагрузка в медицинских ВУЗах, требующая больших интеллектуальных усилий и значительных затрат времени не только во время занятий, но и после них. С этим, в определенной степени связаны гиподинамия, нерегулярное, нерациональное питание. Неправильное питание и гиподинамия могут приводить, в свою очередь, к повышенному весу, гиперхолестеринемии, и другим последствиям.

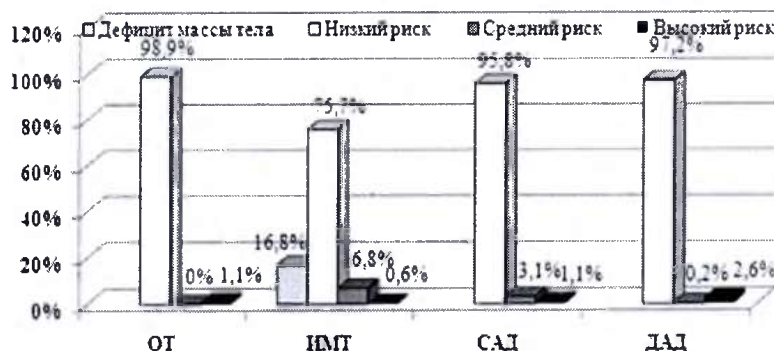


Рисунок 1. Оценка биологических факторов риска среди студентов.

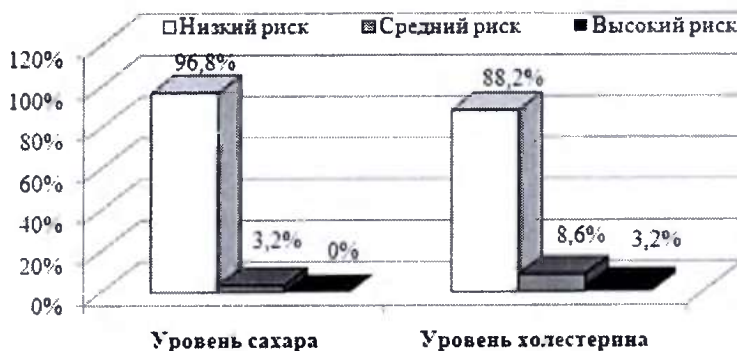


Рисунок 2. Оценка уровня сахара и холестерина у студентов (n=186).

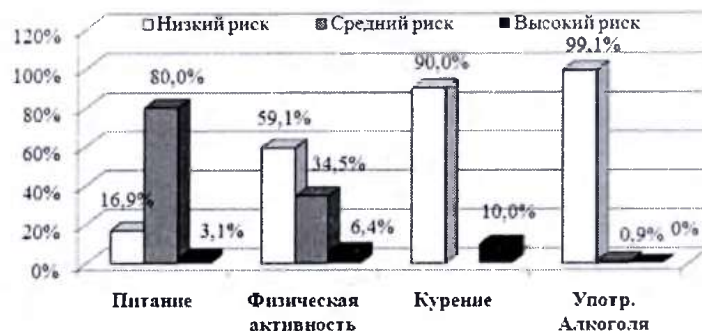


Рисунок 3. Оценка поведенческих факторов риска среди студентов.

Вызывает тревогу и достаточно высокая частота курения.

Наличие факторов риска НИЗ у многих студентов-медиков свидетельствует о низкой их информированности по основным вопросам профилактики НИЗ, об отсутствии необходимых компетенций и низкой приверженности к соблюдению принципов здорового образа жизни. Обнаруженные нами данные требуют обратить серьёзное внимание на оптимизацию учебных программ студентов-медиков по вопросам профилактики неинфекционных заболеваний. Необходимо не только повышать теоретический уровень знаний в этой области, но и обучать профилактическим компетенциям. Для повышения эффективности освоения таких компетенций необходимо также применение новых инновационных методов обучения.

Участие студентов-медиков в выполнении данного исследования, сначала в качестве обследуемого, затем интервьюера, а на старших курсах привлечение их к анализу материалов и подготовке публикаций, может стать эффективным подходом для освоения необходимых компетенций в области профилактики НИЗ.

Заключение: таким образом, мы обнаружили, что даже у лиц молодого возраста, тем более у медиков, изучающих неинфекционные заболевания и способы их профилактики, нередко встречаются факторы риска НИЗ, такие как повышение уровня холестерина крови, курение, избыточная масса тела и другие. Это свидетельствует о необходимости более эффективного и интенсивного образовательного

вмешательства среди студентов по вопросам профилактики НИЗ.

Литература:

1. Lim SS, Vos T, Flaxman AD, Danaei G, Shibuya K, Adair-Rohani H et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. Lancet, 2012; 380(9859):2224-2260.

2. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/ru/> / Неинфекционные заболевания. Информационный бюллетень ВОЗ №355. Март 2013 г.

3. Здоровье населения и деятельность организаций здравоохранения Кыргызской Республики в 2012 г. // Сборник РМИЦ МЗ КР. – Бишкек, 2013. – 318 стр.

4. Бримкулов Н.Н., Мергенбаева Т.К. и др. Перспективы профилактики неинфекционных заболеваний в Кыргызстане//ЦАМЖ.- 2013.-Том XIX, Приложение 1.-с.16-17.

5. https://www.un.org/ru/ga/ncdmeeting_2011 // Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН по неинфекционным заболеваниям.- 66-я сессия, 19 сентября 2011г.

6. Проект комплексной глобальной системы мониторинга, включая показатели и комплекс добровольных глобальных целей по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними. Женева, 5–7 ноября 2012 г. apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_8-ru.pdf

7. Health improvement card by World Health Professions Alliance (WHPA)—18 с.